



Le 21 avril 2017

LETTRE D'INFORMATIONS - avril 2017

Venez visiter notre site internet. Il est régulièrement mis à jour.

<https://www.an-sartrouville.fr/>

LE MOT DU PRESIDENT

Chères adhérentes, chers adhérents,

Vous pourrez constater en lisant les pages suivantes une évolution notable de notre organisation, notamment au niveau de notre équipe d'entraîneurs mais aussi au niveau du programme pédagogique proposé pour la saison prochaine. Ce programme est d'ailleurs en cours de mise en oeuvre afin de préparer de manière méthodique et professionnelle chacun des groupes constituant cette association.

Depuis septembre dernier, le comité de direction oeuvre sans relâche pour vous offrir le meilleur : qualité des bassins, qualité des entraînements et pédagogie adaptée ayant pour objectif l'épanouissement de chacun.

Nous sommes partis de loin, nous avons souvent été incompris..., nous avons rencontré de nombreuses difficultés (notamment au niveau des recrutements et au niveau de l'emploi d'intervenants par intérim), mais nous sommes heureux de vous présenter notre nouvelle équipe de professionnels (Angélique, Nazim, Shahira et Younes), qui emmènera chacun de vous au meilleur de la forme et de la performance.

Cordialement et sportivement.

Le président

Mohamed BENMANSOUR

NOTRE EQUIPE D'ENTRAINEURS AU COMPLET

Après le recrutement en janvier dernier de **Shahira**, nous vous informons l'arrivée de **Younes** à partir du 19 avril.



Angélique est une "ancienne nageuse" du groupe ELITES de l'ANS. Elle officie comme entraîneur depuis octobre 2013, aussi bien sur les créneaux du pôle FORMATION, SPORTIF ou PERFORMANCE.

Shahira est une "ancienne nageuse" de haut niveau (sélections en équipe de France, nageuse en national 1, plusieurs records de France jeune). Elle a encadré ces dernières années plusieurs groupes de nageurs, notamment ceux participant aux compétitions. Elle officie principalement sur les créneaux du pôle PERFORMANCE.

Younes est un "ancien nageur" ayant évolué en compétition. Il a déjà encadré des groupes d'enfants en initiation et école de natation. Il est chargé de la reprise des cours du pôle FORMATION, attribués auparavant à ACH le mercredi et le samedi.

COORDINATEUR TECHNIQUE

Depuis le 6 avril, Nazim est nommé coordinateur technique au sein de l'ANS.

Il sera particulièrement chargé :

- de coordonner l'action pédagogique de l'équipe des entraîneurs,
- de faire évoluer le programme pédagogique du club suivant les standards FINA et FFN et de proposer des améliorations pour tous les groupes de nageurs,
- de développer l'ensemble des outils méthodologiques au sein de notre association.
- de proposer des animations afin de créer une dynamique de club,
- de recruter des nageurs extérieurs pour le groupe ELITES du pôle PERFORMANCE.

Il rendra compte au président.



FACEBOOK & INSTAGRAM

Depuis le 11 avril, l'ANS est présent sur :

- FACEBOOK :

<https://www.facebook.com/ANSartrouville/>

- INSTAGRAM : asso_natation_sartrouville

Nous remercions Nazim pour la création de ces 2 pages.

Celles-ci seront mises à jour au fil de l'eau par Angélique, Shahira, Nazim, Clément Pottier (ADULTES 4N) et Océane Cocheugue.

SITE INTERNET

Nous travaillons activement à améliorer l'architecture et la lisibilité de notre site Internet, mais aussi à compléter le site des diverses informations.

Toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour nous aider dans cette mission importante (notamment par la rédaction de textes). N'hésitez pas à vous faire connaître.



ENQUETE DE SATISFACTION

Soucieux d'améliorer la vie de notre association, le comité de direction a lancé depuis avril une enquête auprès de ses adhérents.

Nous nous soumettons à votre avis (pour nous primordial) au travers de ce questionnaire qui nous permettra, après analyse, d'apporter des éventuelles améliorations.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScdQgK_G-vYyKdSX5PX0qEMRMT8ra_rqFuYxE4HnI3kjkxDw/viewform?usp=sf_link



A.N. Sartrouville

Enquête de Satisfaction de l'A.N. Sartrouville

Soucieux d'améliorer la vie du club, le comité de l'A.N. Sartrouville lance aujourd'hui une enquête auprès de ses adhérents. Nous nous soumettons à votre avis (pour nous primordial) au travers de ce questionnaire qui nous permettra après analyse d'apporter les améliorations éventuelles souhaitées.

La réponse au questionnaire ne vous prendra pas plus de 5 minutes mais vos retours et commentaires seront vraiment précieux pour construire l'avenir du club et préparer la saison prochaine.

SUIVANT

N'oubliez jamais de voter via Google Forms.

REINSCRIPTION

Afin que notre association ait une première estimation du nombre d'adhérents pour la prochaine saison sportive, nous avons lancé deux formulaires mi-avril.

Ces données sont importantes car elles nous permettent de prévoir notamment les créneaux à mettre en place (type et horaires).

- un formulaire d'intention de **réinscription** (*disponible uniquement via le lien ci-dessous*)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchgnqRRUWMxVqMxpHiG5kyNc7BEB8MJqyVWV30v5fptTpDg/viewform?usp=sf_link

- un formulaire d'intention pour les **nouveaux adhérents** (*disponible sur le site internet et via le lien ci-dessous*)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSftidwN7x21RLCCMxi63oY_lnew7q2tpM19rlr5vgZ3EPqWw/viewform?usp=sf_link

REFONTE DU PROGRAMME PEDAGOGIQUE

Sur proposition de Nazim, nous travaillons actuellement à une refonte globale de notre programme pédagogique pour la prochaine saison sportive.

Cette refonte comporte plusieurs axes notamment : la cohésion de groupe, la restructuration des groupes, la redéfinition des objectifs par groupe, les animations, les évaluations, les horaires.

Cette évolution vous sera présentée lors de la prochaine assemblée générale.

PLAQUETTE POUR LA SAISON 2017-2018

Une plaquette de présentation du programme pédagogique pour la saison 2017-2018 est en cours d'élaboration.

Elle vous sera envoyée dès finalisation. Vous pourrez y voir **les futures horaires et groupes**.

POLE FORMATION - DIPLOME AISANCE AQUATIQUE

Sous proposition de Nazim, un état des lieux du niveau des nageurs, évoluant dans le pôle FORMATION, a été programmé du mardi 18 au samedi 24 avril.

Le programme d'apprentissage sera alors ajusté par Angélique, Nazim, Shahira et Younes jusqu'à la fin de la saison sportive.

Un test d'aisance aquatique est également planifié pour fin juin pour la plupart de nos nageurs. Une remise des diplômes est prévue également, dont vos enfants auront besoin pour évoluer au bord de l'eau par exemple en colonie de vacances.

Cette première démarche (état des lieux et test d'aisance aquatique) s'inscrit dans une évolution importante de notre programme pédagogique. Cette évolution vous sera présentée lors de la prochaine assemblée générale.

attestation d'aisance aquatique

WAKANQA

Durant son séjour de vacances, votre enfant sera amené à pratiquer un ou plusieurs sports nautiques. La pratique de cette activité est subordonnée à la réussite du présent test :

Extrait de l'arrêté du 25 avril 2012

Le document atteste de l'aptitude du mineur à :

- effectuer un saut dans l'eau ;
- réaliser une flottaison sur le dos pendant cinq secondes ;
- réaliser une sustentation verticale pendant cinq secondes ;
- nager sur le ventre pendant vingt mètres ;
- franchir une ligne d'eau ou passer sous une embarcation ou un objet flottant.

Le test peut être réalisé avec une brassière de sécurité.

Ce test s'effectue en piscine, en se renseignant au préalable auprès d'un maître-nageur (un rendez-vous est souvent nécessaire). Vous pourrez lui faire remplir l'attestation ci-dessous puis nous en envoyer une photocopie avant le début du séjour. En l'absence de ce document, nous ne pourrions autoriser votre enfant à participer aux activités nautiques.

ATTESTATION

OFFICIELS B

Le 21 janvier, le comité départementale des Yvelines de natation a organisé à Sartrouville, via l'ANS, une des sessions de la formation des officiels.

Suite à l'examen qui a suivi, 5 personnes de l'ANS ont été reçues. Félicitations à chacun d'eux !

NOM	Prénom	Fonction	Parents d'un ou plusieurs nageurs de l'ANS
BRETON	Sylvain	OFFICIEL B	JEUNES B, PREADOS C
HENNERESSE	Aline	OFFICIEL B	JEUNES A
ISTRIA	Carine	OFFICIEL B	JEUNES B, ENF1, ENF2
RICHARD	Philomène	OFFICIEL B	ESPOIRS/PROMU
ZAKEL	Alexandra	OFFICIEL C	ESPOIRS/PROMU

A noter que les missions des officiels sont d'assurer, lors des compétitions, les fonctions simples de chronométreur (officiel B ou C), de juge d'arrivée (officiel B) ou de juge de virages (officiel B).

Nous encourageons vivement les parents de nos compétiteurs à rejoindre nos OFFICIELS afin de participer activement à la vie du club et à nous aider à réduire les coûts des compétitions.

Lors des compétitions où nos nageurs sont engagés, l'ANS se voit appliquer de lourdes pénalités financières (50 à 100€ par demi-journée de compétition). Pour la saison 2016/2017, l'ANS s'est déjà vu facturer 630€ pour défaut d'OFFICIELS sur 3 week-ends de compétition.

STAGES "COMPETITION"

Lors du stage de février, le travail a été au rendez-vous.



- Les ELITES, avec un total de 40 km, ont préparé les prochaines compétitions des semaines à venir (championnat de France N1 et N2, championnat des Yvelines, meeting de Versailles, etc.).

- Les ESPOIRS/PROMUS/ADOS, avec un total de 19.5km, ont préparé les compétitions des semaines à venir.

- Les JEUNES A et B, avec un total de 7.5 km, ont préparé les dernières épreuves de leur parcours natatoire (PASS'COMPETITION pour les JEUNES A, épreuve "natation course" du PASS'SPORT DE L'EAU pour les JEUNES B)

Félicitations pour la participation des nageurs.

Par ailleurs, le stage d'avril a été également bien suivi par nos nageurs.



AVRIL 2017
Stage "compétition"
à domicile



Du lundi 3 avril au vendredi 7 avril 2017



Groupe ADOS	9H - 11H
Groupe PROMUS / ESPOIRS / ELITES*	11H - 13H
Groupe JEUNES A / JEUNES B	13H00 - 15H

* Les ELITES s'entraînent sur les 3 semaines (voir Shikara pour plus de détails)



PASS'SPORT DE L'EAU

Après le dimanche 4 décembre 2016, où 10 nageurs des JEUNES B ont validé à la piscine du Chesnay deux étapes sur trois du PASS'SPORT DE L'EAU,

- c'est au tour de 8 nageurs des JEUNES A, B et ESPOIRS/PROMUS, d'avoir validé de 1 à 3 épreuves de ce PASS'SPORT, le 21 janvier au CAP de Sartrouville. *Bravo à Lily, Manon, Melvin, Dylan, Leia, Aloïse, et Emile !*
- puis, encore une fois le 25 mars au CAP de Sartrouville, 14 nageurs des JEUNES A et B ont validé la dernière épreuve de leur PASS'COMPETITION : la natation course. *Félicitations à Marie-Lou, Gabriel, Emile, Mathis, Teban, Asia, Leia, Titouan, Aelig, Maissane, Marceau, Wadida, Lily et Manon. Une mention particulière à Wadida qui a passé les 3 épreuves lors de cette soirée : le plongeon, la natation synchronisée et la natation course.*



Merci aux bénévoles qui ont contribué à la réussite de ces 2 soirées au CAP (Carine, Aline, Pierre, Clément, Océane et bien sûr aux membres du comité de direction).

PASS'COMPETITION

Rayane, du groupe ESPOIRS/PROMUS, avait validé son PASS'COMPETITION en janvier dernier. Son diplôme en poche, il a pu intégrer le parcours du NATATHLON AVENIR.

Dylan, arrivé dans le groupe ESPOIRS/PROMUS en cours d'année, est désormais titulaire de son PASS'COMPETITION

(réalisation d'un 100m 4 nages codifié) depuis le 12 mars dernier. Nous le retrouverons sur les compétitions du NATATHLON JEUNE dès le mois d'avril.

La dernière journée **PASS'COMPETITION** est programmée le **dimanche 14 mai 2017** à la piscine de Chevreuse

Shahira vous indiquera si vos enfants sont prêts pour valider leur passeport.



PRISE DE TEMPS (PDT)

Après le succès de notre 1^{ère} PDT en décembre dernier (30 nageurs), respectivement 55 et 68 nageurs se sont confrontés au chronomètre et ont pu mesurer leurs progrès lors de la 2^{de} et 3^{ème} PDT du 25 février et du 1^{er} avril (ADOS, PRE-ADOS A/B/C, JEUNES A/B, ADULTES 2N/4N).



Prise de temps n°2 à domicile
ADOS - PRE-ADOS A / B / C
JEUNES A / B - ADULTES 4N



Samedi 25 février 2017
de 18 h à 21 h

Venez nombreux nager entre vous et contre le chrono.

- 50 / 100 m Papillon
- 50 / 100 m Dos
- 50 / 100 m Brasse
- 50 / 100 m Nage libre




Prise de temps n°3 à domicile
ADOS - PRE-ADOS A / B / C
JEUNES A / B - ADULTES 2N/4N



Samedi 1^{er} avril 2017
de 18 h à 21 h

Venez nombreux nager entre vous et contre le chrono.

- 50 / 100 m Papillon
- 50 / 100 m Dos
- 50 / 100 m Brasse
- 50 / 100 m Nage libre



Merci aux bénévoles qui nous ont aidé à la réussite de ces 2 soirées (Colette, Carine, Aline & Philippe, Malika, Gulcan, Jennifer, Emmanuelle, Valérie, Nathalie, Aude, Nazim, Morgane et bien sûr aux membres du comité de direction).

A vos agendas, la dernière prise de temps est prévue : le **samedi 27 mai**.

En fonction des progrès de chacun, des nageurs d'autres groupes sont à même d'y participer (JEUNES A/B, ADULTES 2N/4N, PRE-ADOS C...).



COMPETITIONS

Groupe ELITES

SWIM TOUR 2017

Nazim participe au SWIM TOUR 2017 qui se déroule sur 6 mois en 3 étapes (Courbevoie, Massy et Melun). Cet évènement est de l'une des plus prestigieuses compétitions de natation d'Île de France et rassemble de nombreux athlètes venus de toute la France dont plusieurs internationaux.

Nazim a représenté les couleurs du club, puisque ses performances, notamment au 50m et 100m Nage Libre (NL) lui permettent de se positionner à la 2^{ème} place du SWIM TOUR au classement général toutes nages confondues et toutes catégories d'âge, hissant ainsi l'ANS à la 2^{ème} place provisoire.

- A Courbevoie, Nazim termine 2^{ème}, derrière F. BOUSQUET en 23"29 sur le 50m NL ! (voir photos).
- A Massy, 1^{er} sur les 50m et 100m Nage Libre (NL) en séries, Nazim s'est imposé lors de la grande finale (finale A) du 50m NL en 23"29.

Ses performances lui permettent également de se placer dans le top 5 au niveau national pour cette saison 2016-2017.

Côme, quant à lui, a participé à Courbevoie au 100m brasse et au 200m 4 nages. Il n'a pas démerité, se classant à la 31^{ème} place (sur plus de 70 participants) pour ces 2 courses.

La dernière étape à Melun est prévue début juin.



CHAMPIONNAT DE FRANCE N2

Du 24 au 26 mars, se sont déroulés les championnats de France N2/Q2 sur l'ensemble du territoire national. La région d'Île-de-France était répartie sur trois poules, à savoir Massy, Colombes et Sarcelles. Les nageurs qualifiés de l'ANS ont participé à la poule de Colombes. Au cours de ces épreuves :

- Nazim remporte le titre de champion de France sur le 50m NL (23"01) et se qualifie pour les championnats du Monde de Budapest de juillet 2017 pour les relais. Par ailleurs, il termine vice-champion de France sur le 100 m NL (51"20) et sur le 50 m papillon (24"72).
- Côme réalise une belle performance en se classant 73^{ème} sur le 50m brasse (34"56).

Groupe ESPOIRS/PROMUS

LES AVENIRS

N.B. : lors du NATATHLON AVENIR, les six premiers sont récompensés : les trois premiers par des médailles, les trois suivants par des diplômes attestant de leur place et de leur performance chronométrique.

Le 21 et 22 janvier, Alister, Rayane, Alexandre, Nour, Mathis (nés en 2007 et 2006) , ont participé au NATATHLON AVENIR.

Cette première compétition individuelle a permis à nos jeunes nageurs de s'imposer sur les marches du podium de Versailles et du Pecq :

- trois médailles prises par Nour qui a raflé l'or sur le 50m dos, l'argent sur le 50m nage libre, et la médaille de bronze sur le 200m nage libre.
- Mathis dans la même catégorie s'est imposé aux côtés de son camarade prenant la médaille de bronze sur le 50m dos.
- au devant de la scène, grâce aux plus jeunes, les 2006 ont également répondu présent grâce à Alexandre sur le 100m dos, prenant la troisième place.
- plusieurs diplômes ont été ramenés à la maison par les nageurs de Sartrouville qui étaient sur la quatrième, cinquième et/ou sixième place.





Le 18 et 19 mars, Alister, Rayane, Alexandre, Nour, Mathis ont participé à la seconde étape du NATATHLON Avenir. Sur ce parcours imposé par la FFN, le sérieux des garçons leur permet une nette amélioration des performances personnelles.



The RUBIK's FEVER

- Nour, chez les 2007, s'est retrouvé à trois reprises sur les marches du podium raflant la médaille d'or sur le 50m papillon, la médaille d'argent sur le 50m brasse et la médaille de bronze sur le 200m nage libre.
- Alexandre, chez les 2006, prend la seconde place sur le 100m papillon.
- Les autres garçons ont également reçus des diplômes attestant de leur 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} place.

LES JEUNES

Le 28 et 29 janvier (à Chevreuse) et le 4 et 5 mars (à Chevreuse et Porcheville), les filles et les garçons, nés entre 2006 et 2004, ont participé à deux épreuves du NATATHLON JEUNE. Lors de ces deux week-ends, nos nageurs ont signé plusieurs meilleures performances personnelles.

Chez les garçons, Louis prend nettement la tête du groupe composé également de Damien et de Moussa.

Chez les filles, Tiphaine s'impose dans l'équipe, composée de Liloue, Julie, Léane, Margot, et Heloïse.

A noter :

- le 22 et 23 avril 2017 : RDV NATATHLON Avenir
- le 28 et 29 avril 2017: RDV NATATHLON JEUNES

Groupe ADOS

Le 11 et 12 mars, Adel, Hugo, Grégory, Raphaël, Bastien, Esteban et Walid, ayant fait de bons résultats aux dernières prises de temps internes, se sont retrouvés pour leur première compétition officielle FFN, lors des journées départementales à Mantes-la-Ville.

Au cours de ce week-end, nos garçons ont découvert le système exigeant de la FFN, et se sont confrontés à des nageurs expérimentés.

Hugo a, quant à lui, réussi à obtenir sa qualification pour le championnat des Yvelines sur le 50m nage libre.

Et aussi

Deux nageuses, habitant au Qatar mais concourant pour l'ANS, ont participé à une compétition à Doha (Qatar). Asma et Sana se sont illustrées sur de nombreuses épreuves.



Nous félicitons chaleureusement tout nos nageurs et nos 2 entraîneurs Angélique et Shahira pour leurs résultats qui sont la récompense de leur travail et de leurs efforts au quotidien.

« J'APPRENDS A NAGER »

L'ANS s'est engagée cette année dans l'opération « **J'apprends à nager** » lancée par le **ministère des sports**. Cette opération est destinée aux jeunes de 6 à 12 ans, issus des Quartiers Prioritaires de la Ville. Cette opération est financée par la FFN et le département.

Une douzaine de nageurs du groupe TREMPLIN bénéficient actuellement de cette opération. En fin d'année, Ils valideront leur SAUV'NAGE.

Pour tous renseignements complémentaires, vous pouvez contacter l'ANS : japprendsanager@an-sartrouville.fr

Par ailleurs, le mardi 7 mars, l'ANS a eu le plaisir d'inaugurer cette opération avec la présence des adjoints au maire de Sartrouville : Alexandra Dublanche pour la Politique de la Ville et Pierre Prigent pour la Jeunesse et les Sports de Sartrouville.



Des nageurs brésiliens des JO à l'ANS

Une délégation du Brésil, venue participer au SWIN TOUR à Courbevoie et dont certains nageurs ont été demi-finalistes aux JO de Rio (Daïene Dias, Alan Vitoria, Félipe Messia) est passée à l'ANS.

Après une visite du CAP et de l'ANS, les nageurs ont fait le grand saut dans le bassin olympique pour une séance d'entraînement avec le groupe ELITES.



Une sortie à CANAL+SPORT

Le 24 février, 11 nageurs du groupe ADOS et ELITES ont pu assister à l'émission "19H30 Sport" puis à la retransmission du match de football Nice - Montpellier dans les locaux de Canal+Sport à Issy-les-Moulineaux.

